

2016年9月6日

キューサイ株式会社 100歳まで楽しく歩こう課

9月19日(月・祝)は敬老の日

## キューサイ 100歳まで楽しく歩こう課 「100歳 100人実態調査」

オーバーハンドレッド(オハイン)

# Over 100歳は、「好奇心」「食欲」旺盛

好きなのは「つながること」と「食べること」

世間の出来事に関心あり 86%が好んでメディア(テレビ・新聞・雑誌・ラジオ)を視聴

食の好みは、「お米派」が主流 / 「肉食系男子」・「草食系女子」

【健康長寿 100歳 リアルボイス】

『何があってもくよくよせず、希望を持って毎日生きる』

9月19日は敬老の日。日本人の平均寿命は年々延びており、100歳を超える高齢者は過去最高の6万人超となっています。\*1 一方で健康寿命との乖離も問題となっており、男性の平均寿命が80.79歳、女性の平均寿命が87.05歳であるのに対し、健康寿命はそれより約10年短いという現状があります。\*2 健康寿命を延ばすことを目標に活動するキューサイ株式会社(本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝)「100歳まで楽しく歩こう課」は、100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者に生活実態調査を行いました。

「100歳まで楽しく歩こう課」は、今後も健康寿命を延ばすために役立つ情報を発信してまいります。貴媒体にて本情報をご紹介いただけますよう、ご検討の程よろしくお願いたします。

\* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

### 【調査結果まとめ】

#### I. 100歳 プロファイル

- ① 100歳の楽しみ 好きなのは「つながること」と「食べること」
  - 世間の出来事に関心あり 86%が好んでメディア(テレビ・新聞・雑誌・ラジオ)を視聴
  - 食の好みは、「お米派」が主流 / 「肉食系男子」・「草食系女子」
- ② 100歳の仕事 80歳を超えても約4割が就労(※就労には家事・主婦業を含む)
- ③ 100歳の運動 今でも5人に1人が、1週間に1日以上散歩を習慣に

#### II. 健康長寿 100歳 リアルボイス

- 元気な100歳インタビュー  
『何があってもくよくよせず、希望を持って毎日生きる』
- 100歳×100人 長生きの秘訣 リアルボイス

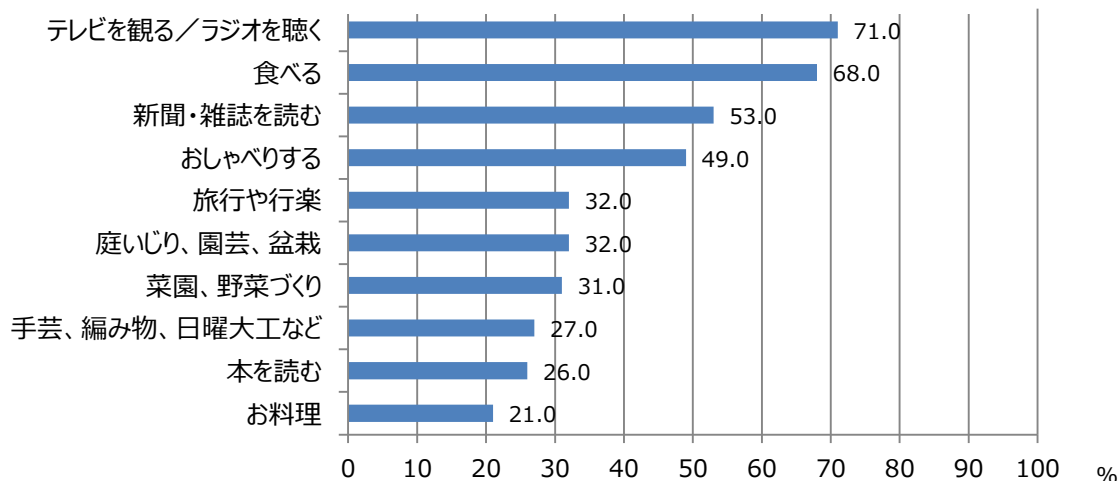
- 監修コメント アイさくらクリニック院長 木村 昌幹 先生

## I. 100歳 プロファイル

本プロフィール調査は、100歳以上の方ご本人及びご家族・近親者の方に、ご回答いただきました。

### ① 100歳の楽しみ 好きなのは「つながること」と「食べること」

【グラフ1】100歳の日常生活における好きなこと トップ10 (複数回答) n=100



#### ➤ 世間の出来事に関心あり 86%が好んでメディア (テレビ・新聞・雑誌・ラジオ) を視聴

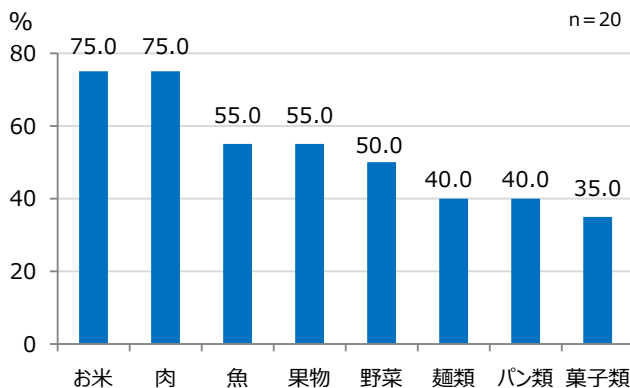
100歳以上の方の好きなことをたずねたところ、「テレビを観る／ラジオを聴く」と、71%が回答。次いで、「食べる」68%、「新聞・雑誌を読む」53%となりました。【グラフ1】「テレビを観る／ラジオを聴く」「新聞・雑誌を読む」を合算すると、86%が情報に接することを好み、メディアを通じて、新しい情報や社会の流れに好奇心旺盛な100歳の様子が分かります。中には、健康長寿の秘訣として『体に良い事などのテレビ情報などがあれば、番組表に○をつけて、欠かさず観る』『毎日、新聞を読む』などの回答もあり、積極的に情報収集をしている方も。また、49%の方が「おしゃべりする」ことが好きと回答しており、周りの人とコミュニケーションを楽しんでいるようです。世間の出来事に興味を持ち、周囲とのコミュニケーションを好むなど、社会とのつながりを持っている100歳の姿が明らかになりました。

#### ➤ 食の好みは、「お米派」が主流 / 「肉食系男子」・「草食系女子」

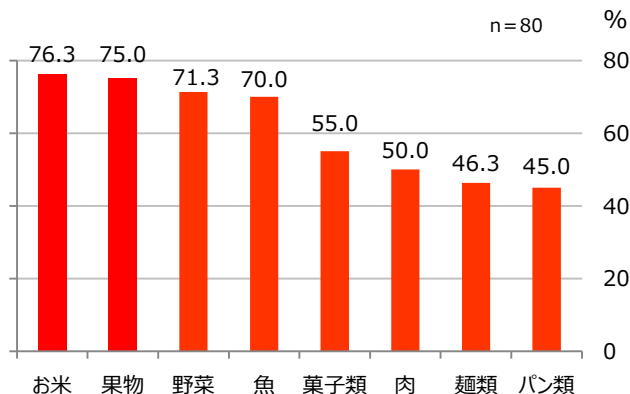
前述の通り、好きなこととして「食べる」が2番目に多く回答され、食欲旺盛な姿も見受けられました。また、100歳以上の方の好きな食べ物をたずねたところ、男女ともに「お米」がとても好きであることが分かりました。麺やパンと比べても圧倒的に「お米派」が多いようです。【グラフ2・3】男女別の傾向として、男性は「お米」とともに「肉」が好きという回答が多く、それに対し、女性は「果物」や「野菜」を好むようです。【グラフ2・3】さらに、一番好きな食べ物を自由回答でたずねたところ「天ぷら」「カツ」「すき焼き」「お寿司」など、いわゆる“ご馳走”といわれるものが多く挙げられました。また一方で、「酢の物」「昆布」「納豆」「豆腐」「ヨーグルト」「野菜」など、体に良いとされている食べ物を好むという回答も。その他「グラタン」「クリームシチュー」「マーボーナス」など具体的な料理名も回答されており、食に対する関心が高い100歳の姿が浮き彫りになっています。このことから、食を楽しみ、いろいろなものを好んで食べている結果、バランスの良い食事になっていることが推測されます。

男女別 100歳が好きな食べ物・よく食べる物（複数回答）

【グラフ2】男性



【グラフ3】女性



② 100歳の仕事

**80歳を超えても約4割が就労**（※就労には家事・主婦業を含む）

近年では70代まで働いている方も多くいらっしゃいますが、一般的に退職年齢は65歳。100歳以上の方の家事・主婦業を含む労働引退年齢について質問したところ、80歳を超えても働いていた方が38%いることが分かり、中には「今も現役で働いている」方もいました。また、『90歳くらいまで美容師として働いていた（105歳 女性/長崎県）』方は、立ち仕事だったため足腰が丈夫で、105歳になった今でも、『美容室には毎日出て座っていることが幸せ』との声。美容師の仕事は引退したものの、職場に出続けるなど、仕事を通じて社会との関係を継続していることが元気に生きるエネルギーになっているのかもしれない。

③ 100歳の運動

**今でも5人に1人が、1週間に1日以上散歩を習慣に**

100歳以上の方の散歩目的での外出頻度についてたずねると、「1週間に1日以上散歩する」と22%が回答。また、「ほぼ毎日散歩する（週6日以上）」という方が10%もいることが分かり、積極的に歩いている様子が見られました。なかには、『毎日（雨降り以外）自転車でカラオケに歌いに行っている。（103歳 男性/三重県）』といった強者も。自転車に乗ることができる丈夫な足腰が、楽しみのある生活を支えているのでしょう。

II. 健康長寿100歳 リアルボイス

100歳以上の方々に、長生きの秘訣をたずねたところ、“くよくよしない”というワードが目立ち、『考えすぎない』『過ぎたことをふり返らない』など、プラス思考で物事を前向きにとらえるココロを持っている100歳の姿が分かりました。一方、カラダづくりの基本である“食”についての回答はやはり非常に多く、『好き嫌いをなく食べる』『食欲旺盛』など、なんでもよく食べることにより、健康を維持してきたことが分かりました。また、“人との関わり”について言及した回答も多く見受けられました。『人に喜ばれることをする』『自分がされて嫌なことは人にはしない』など他者への思いやり・気遣いの言葉が挙げられており、他にも『子供・孫の成長を楽しみにしてきた』『おしゃべりすることが楽しみ』など、周囲の人とのコミュニケーションを生きがいとしている方も多くいました。

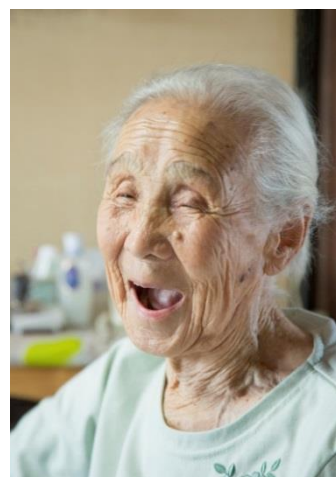
## ◇ 元気な 100 歳 インタビュー

『何があってもくよくよせず、希望を持って毎日生きる』

棚澤 松子さん 100 歳 埼玉県

農家の嫁は大変なことも多かったです。もともと楽天的な性格で、悩むのは嫌い。それに私がくよくよしていたら周りの人も暗くなってしまいますので、小さなことは気にせず、苦労を苦労と思わずやってきました。よく長生きしたなと我ながら感心しますが、長生きの秘訣があるとしたら、くよくよしないこと、何があっても希望を持って生きることだと思いますね。

ずっと農業をしていましたから、身体を動かすことは苦になりません。今も毎日、雨戸の開け閉めや庭の草取りをしています。足腰は丈夫、痛いところもありませんよ。3度の食事もきちんとおいしくいただいています。子どもも孫もよく遊びに来てくれますし、今の暮らしはのん気で気楽。今が一番幸せだと思って過ごしています。



## ～ 100 歳×100 人 長生きの秘訣 リアルボイス ～

(一部抜粋)

1	色々な事があつたけれど今日一日を大事に生きる。何事もあまり考えすぎない。体に良いことは続ける。好き嫌がなく何でも食べる。	100 歳 女性/福井県
2	人生なるようにしかならないので、決してくよくよしない。体に良い事などのテレビ情報などがあれば、番組表に○をつけて、欠かさず観る。ゆかいに生きる。	100 歳 男性/長崎県
3	「過ぎたこと」は、ふり返らない。後戻りできるなら後ろを見ても良いけれど、前にしか人生進めないのだから、失敗したことをくよくよ考えない。自分がされて嫌なことは、人にはしない。自分がされて、嬉しかったことは人にする。	102 歳 男性/東京都
4	家族のためにも自分のカラダは人一倍気をつけてきた。何でも食べる。年をとったら趣味を持つこと。カラオケ・民謡が好き。嫌なことがあっても、あまりくよくよしない。	100 歳 女性/静岡県
5	何かにつけ悪い方向に考えないこと。人の悪口等も言わない。誰にでも感謝の気持ちを持ち、言葉に表す。	100 歳 女性/千葉県
6	物事に対して楽観的にとらえ、くよくよしない。好きな物を食べる。	100 歳 女性/山梨県
7	人のためになるように自分勝手はしない。人の喜ぶ事をする。友人を沢山作る。食事は全部食べる。おしゃべりすること。	100 歳 女性/三重県
8	家族の幸せを願いながら過ごす。ご近所の方たちとも仲良く。くよくよ考えないようにし、よく笑う。	100 歳 女性/静岡県
9	何でも食べる、好き嫌いが無い。あまり、くよくよしない。孫の成長が楽しみ。	100 歳 女性/大分県
10	野菜中心、魚を多くとる。子供や孫達にできるだけたくさん会って話すこと。	102 歳 女性/東京都

※上記内容は抜粋です。「100 歳×100 人 長生きの秘訣 リアルボイス」は、下記サイトよりご覧いただけます。<http://100aru.com/>

本調査より、「つながること」と「食べることを楽しみ、「前向きな心」を持つことが、元気に長生きするために必要であると分かりました。この 100 歳以上の方々の実体験に基づく声を、健康寿命を延ばす大切なヒントとしてお役立てください。

● 監修コメント アイさくらクリニック院長 きむら まさみき 木村 昌幹 先生



私たちの心と体、そして行動には密接な関係があります。社会とのつながりを持ち、前向きにいろいろなことを楽しむことによって、脳内神経伝達物質の1つであるドーパミンが増加してきます。このドーパミンにはやる気を高めてくれる働きがあります。「よかった！」「楽しい！」という感覚が得られた場合、私たちはまた前向きな行動をとるようになります。行動はエネルギーを消費するので食欲もアップします。くよくよせず、前向きに行動することで、社会とつながり、食事を楽しむこともでき、更にいろいろなことにチャレンジしようという気持ちになっていく好循環が生まれてくるのです。調査の結果からも、100歳の方々は、自然にこのような循環をしており、それが長生きの秘訣につながっているのではないのでしょうか。

きむら まさみき  
 < 木村 昌幹 先生プロフィール >

アイさくらクリニック院長。川崎医科大学卒業後、同大学附属病院心療科に勤務。その後、心療内科・内科・アレルギー科のクリニック（医療法人ウエルライフ アイさくらクリニック）を開業。SAD（社会不安障害）のほか、うつ病・不眠症・漢方治療・更年期障害等を多く手がける。

所属学会：日本精神神経学会、日本心身医学会、日本抗加齢医学会、日本精神科産業医協会

認定医の資格：精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、日本心身医学会専門医、日本医師会認定産業医

**調査概要**

- ・ 調査時期：2016年5月30日～6月15日
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100歳以上の高齢者自身に対するヒアリング、家族に対する質問紙による自記入式調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こう課」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント
- ・ 調査対象：100歳以上の男女100名、100歳以上の方のご家族・近親者

**100歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要** 公式サイト：<http://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して30余年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります\*3。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んでまいります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ



## キューサイ株式会社について

創業：1965年10月

代表者：代表取締役社長 藤野 孝

本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



ケール青汁



ひざサポートコラーゲン

機能性表示食品  
届出番号：A21

### ★ キューサイグループビジョン

いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」  
そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために  
品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。

\*1 平成 27 年 9 月 1 日現在の住民基本台帳による都道府県・指定都市・中核市からの報告数

\*2 健康寿命：平成 25 年時点 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書「健康寿命の指標化に関する研究 -健康日本 21（第二次）等の健康寿命の検討-」  
平均寿命：厚生労働省「平成 27 年 簡易生命表」

\*3 内閣府「平成 26 年版高齢社会白書」（全体版）

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp